

تئوری ها و الگوها  
در  
آموزش بهداشت و تغییر رفتار



شیراز  
رحمن

# دلایل شکست فعالیت های آموزش بهداشت:

- هنجار ها و معیار یهای فرهنگی
- ارائه اطلاعات نا متناسب با اهداف آموزش
- واقع بینانه نبودن تغییرات رفتاری مورد نظر
- انتخاب نامناسب جمعیت هدف
- مناسب نبودن شیوه آموزش مورد استفاده با رفتار و جمعیت هدف
- آموزشگران بهداشت ، آموزش را «برگزاری کلاس های آموزشی ، تهیه و توزیع جزوات ، پمفلت ها بروشورها و .....» می دانند

# عوامل پنج گانه مؤثر بر رفتار و شرایط مرتبط با سلامتی

- عوامل درون فردی یا شخصی
- عوامل میان فردی
- عوامل سازمانی یا نهادی
- عوامل جامعه
- عوامل سیاست عمومی

## وظیفه آموزش بهداشت جهت تغییر رفتار بهداشتی افراد

- کوشش های سازمانی
- تصمیمات سیاسی
- فعالیت های اقتصادی
- فعالیت های محیطی
- وسایل ارتباط جمعی
- برنامه هایی در سطح جامعه

را نیز شامل می شود

- رفتارهای بهداشتی قسمتی از یک سیستم اجتماعی بزرگتر می باشند

- تغییرات پایدار در رفتارهای بهداشتی نیازمند تغییرات حمایتی در کل سیستم است

# تعریف آموزش بهداشت

**کمیته آموزش بهداشت سازمان بهداشت جهانی (۱۹۷۳):**

آموزش بهداشت را فرآیندی می داند که شکاف بین اطلاعات بهداشتی و عملکردهای بهداشتی را پر می کند .  
از نظر کمیته ، آموزش بهداشت در فرد ایجاد انگیزه می کند تا اطلاعات را اتخاذ کرده و با آن کاری را انجام دهد و بتواند از طریق پرهیز از فعالیت های زیان آور و کسب عادات سودمند ، خودش را سالم تر نگه دارد .

# تعریف آموزش بهداشت

گرین و کروتر (۱۹۹۹):

- آموزش بهداشت را هر گونه ترکیبی از تجربیات یادگیری برنامه ریزی شده می دانند که رفتار داوطلبانه منجر به سلامت را در افراد ، گروه ها یا جوامع ، مستعد و تقویت می کند .



# تعریف آموزش بهداشت

- گلد و ماینر (۲۰۰۲):

- هرگونه ترکیبی از تجربیات یادگیری برنامه ریزی شده بر اساس تئوری های دقیق که برای افراد گروه ها و جوامع فرصتی را فراهم می کند که اطلاعات و مهارتهای لازم جهت اتخاذ تصمیمات پر محتوا را کسب نمایند را آموزش بهداشت میداند

# تعریف آموزش بهداشت

**سازمان بهداشت جهانی:**

آموزش بهداشت عبارت است از تشویق و ترغیب مردم برای قبول، انجام و ادامه رفتاری که برای یک زندگی سالم لازم و ضروری است و به کار بردن عقل و منطق برای استفاده صحیح از خدمات بهداشتی که در دسترس آنهاست .

# تعریف آموزش بهداشت

**بیانیه آلماتا (۱۹۷۸) :**

- با تأکید بر مشارکت افراد و جامعه معنا و سمت و سویی تازه به بکار گیری آموزش بهداشت بخشید .
- در این بیانیه تعریف پویایی از آموزش بهداشت ارائه شده و آن فرآیندی است که کمک می کند مردم :

➤ تشویق شوند تا سالم باشند

➤ بدانند چگونه سالم باقی بمانند

➤ به طور فردی یا گروهی در جهت حفظ سلامت خود اقدام کنند

➤ هر گاه احتیاج داشته باشند طلب کمک نمایند .

# تعریف آموزش بهداشت

- بیانیه آلماتا (۱۹۷۸) :

- به دلیل همین نقش محوری و اساسی مشارکت آگاهانه و داوطلبانه مردم در رفتار و بهبود وضعیت سلامت خود در جامعه ، ارتقاء سلامت را

« فرآیند قادر ساختن مردم برای قبول مسئولیت و کسب کنترل بر سلامت خود و بهبود آن »

تعریف کرده است

# تئوری ها و مدل های آموزشی

- در تعیین و تشخیص عوامل فردی ، اجتماعی و محیطی موثر بر رفتار و انطباق آنها با ساختارهای فرهنگی و اجتماعی موجود ، راهگشای می باشند

# تئوری ها و مدل های آموزشی

می توانند به پرسش های برنامه ریزان در مورد اینکه :

- چرا مردم رفتار مطلوب مورد نظر را ندارند؟
- چگونه باید رفتار را تغییر دهند؟
- چه عواملی را باید در ارزشیابی برنامه ها در نظر گرفت ؟

پاسخ دهند

# تئوری ها و مدل های آموزشی

- اگرچه میزان موفقیت برنامه های آموزشی بهداشت و ارتقاء سلامت متفاوت است. اما آنهایی که براساس نظریه ها و الگوهای مناسب تهیه شده اند احتمال موفقیت بیشتری دارند

## به طور کلی نظریه ها والگوها:

- پایه و اساس مداخلات آموزشی را تشکیل می دهند
- ابزاری برای تبیین و توجیه طرح های بهداشتی هستند
- چارچوبی برای برنامه ریزی مداخلات بهداشتی هستند
- به برنامه ها جهت می دهند
- از روش آزمون و خطا جلوگیری می کنند
- امکان تکرار مجدد مداخلات بهداشتی را فراهم می کنند
- موفقیت یا شکست برنامه ها را تحلیل می کنند



# تئوری (نظریه) چیست ؟

- تئوری نقشه راهی برای مطالعه مشکلات ، توسعه مداخلات مناسب و ارزیابی موفقیت آنها را فراهم می کند .
- تئوری به :
  - توضیح منطقی پدیده های مرتبط با یکدیگر
  - تعیین اجزائی که به طور ظاهری برانواع گوناگون رفتار اثر می گذارند
  - درک این اجزا و نحوه ی عملکرد آنها
  - اینکه چگونه و تحت چه شرایطی می توان روی چنین اجزایی اثر گذاشت

کمک می کند

# تئوری (نظریه) چیست ؟

- اگر تئوری ها به خوبی تدوین و ثابت شده باشند و علاوه بر آن ، اگر به خوبی نیز انتخاب و ماهرانه تطبیق داده شوند می توانند به پیش بینی پیامد های احتمالی مداخلات در موقعیت هایی که قبلاً هرگز با آنها مواجه نشده ایم کمک کنند

# تئوری (نظریه) چیست ؟

- بکار گیری تئوری ها در طی مراحل مختلف برنامه ریزی ، اجرا و ارزشیابی یک برنامه به طراحان برنامه های آموزشی کمک خواهد کرد تا :
- درک درستی از فرآیندهای متغیر رفتار و تأثیر نیروهای گوناگون بر رفتار بهداشتی شامل محیط های اجتماعی و فیزیکی رفتارهای بهداشتی و محیطی کسب نمایند
- گروه هدف مناسب برای مداخلات را انتخاب کرده
- مؤثر ترین استراتژی ها و مناسب ترین مطالب آموزشی را برگزینند
- تا مداخله موفق تر و از نظر زمان و هزینه مقرون به صرفه تر گردد .

# تئوری (نظریه) چیست ؟

از تئور یها می توان به عنوان مبنایی برای:

- تحقیق و تنظیم فرضیه ها
- ارزیابی نیاز ها
- طراحی و پیش بینی نتایج
- اندازه گیری اثرات
- بازنگری و اصلاح مداخلات

استفاده نمود

# تئوری (نظریه) چیست ؟

- تئوری ها به برنامه ریزان کمک می کنند که یک قدم به عقب رفته و به تصویر بزرگتری توجه کنند ، مثل یک هنرمند . تئوری ها باید برای موقعیت های وسیع گوناگونی قابل کاربرد باشند



# تئوری (نظریه) چیست ؟

تئوری ها در آموزش سلامت در پاسخ به چهار سؤال به کار گرفته می شوند :

- **چه؟** : قسمت هایی را که باید هدف تغییر مداخلات قرار گیرند به ما نشان می دهد .
- **چرا؟** : فرآیندهایی که تغییرات را در متغیر های مورد نظر ایجاد می کنند تشریح می کند
- **چه وقت؟** : ترتیب زمانی اجرای مداخلات را معین می کند
- **چگونه؟** : راه یا روش هایی را که باید در مداخلات و نوآوری ها به آن توجه داشت بیان می کند

# تئوری (نظریه) چیست ؟



- نظریه ها ذاتاً خلاصه هستند و حاوی محتوای خاصی نیستند . مثل فنجان های خالی قهوه
- نظریه ها شکل ها و مرز هایی دارند اما هیچ چیز درون آنها نیست
- آنها وقتی مفیدند که با عناوین ، اهداف و مسایل خاص پر شوند .

# هر تئوری شامل سه جزء است

- مفاهیم ( concepts ) :

بلوک های سازنده ( عناصر اولیه ) یک تئوری هستند که در واقع خمیر شکل دهنده آنها به حساب می آیند . مفاهیم خلاصه ای از عقاید، افکار و ایده ها را انتقال میدهد.

- سازه ( constructs ) :

مفاهیمی هستند که برای استفاده در یک تئوری خاصی ایجاد یا پذیرفته شده اند . مفاهیم اصلی یک تئوری ساختارهای آن هستند . سازه ها متغیرهایی هستند که عینی و قابل مشاهده نیستند بلکه انتزاعی و پنهانند . به عبارت دیگر ساختارها، تفکرات ترکیبی یا مفاهیم کلیدی تئوری ها به حساب می آیند

- متغیرها ( variables ) :

شکل عملی ساختارها هستند . آنها راهی را که یک ساختار در یک موقعیت خاص اندازه گیری شوند را مشخص می کنند .



## برخی از مزایای استفاده از تئوری ها در آموزش سلامت :

- تعیین اهداف قابل اندازه گیری برای برنامه
- تعیین روش مورد استفاده در آموزش بهداشت یا ارتقاء سلامت
- تصمیم گیری جهت زمان بندی مداخله
- انتخاب مخلوط مناسبی از راهبردها و روش ها
- برقراری ارتباط میان متخصصین
- تکرار و باز سازی مداخلات آموزشی موفق
- سازماندهی سؤالات تحقیق درباره آموزش سلامت
- درک بهتر پدیده مورد مطالعه
- تحقیق عملکردی و کاربردی
- تشریح و توجیه کارهای آموزشی برای همکاران
- تجزیه و تحلیل موفقیت ها یا شکست ها
- افزایش کارایی و اثربخشی برنامه

# تئوری هابه دو دسته کلی تقسیم می شوند :

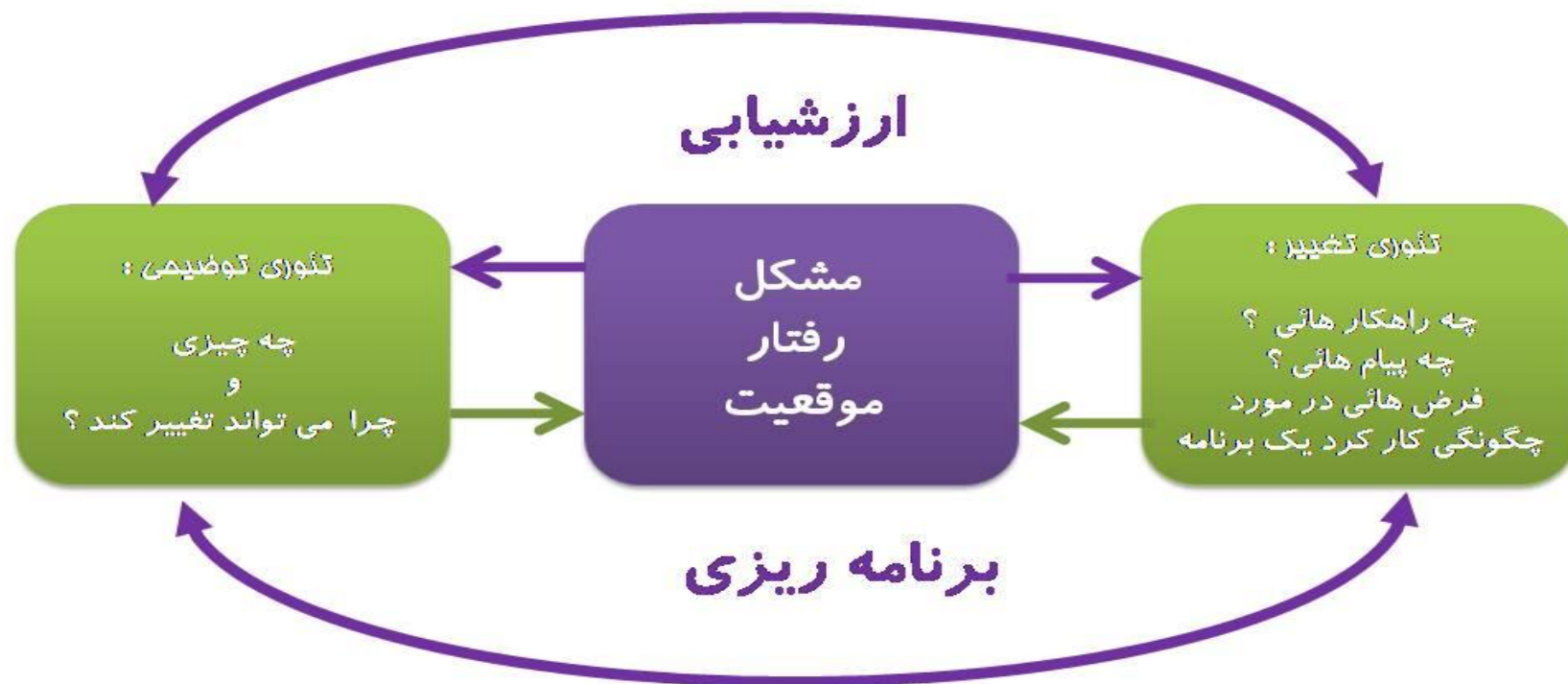
- تئوری های توضیحی (Explanatory Theories):

علل وجود یک مشکل را توضیح می دهند و به جستجوی عوامل به وجود آورنده یک مشکل ( مثل فقدان واکنش ، اعتماد به نفس ، حمایت اجتماعی یا منابع ) که قابل تغییرند کمک می کند . **مدل اعتقاد بهداشتی ، تئوری رفتاری برنامه ریزی شده و مدل فرآیند پذیرش احتیاط** مثال هایی از تئوری های توضیحی می باشند .

- تئوری های تغییر (Change Theories):

به ایجاد مداخلات بهداشتی کمک می کنند و مفاهیمی را که می توانند به پیام ها و استراتژی های برنامه تبدیل شوند مشخص می نمایند و پایه ای برای ارزشیابی برنامه فراهم می کنند . این تئوری ها به شفاف سازی فرضیات طراحان در مورد علل یک برنامه کمک می کند . نمونه هایی از **تئوریهای تغییر شامل تئوری های سازماندهی جامعه و انتشار نوآوری ها** می باشند .

# کاربرد تئوری های توضیحی و تغییر را در طراحی و ارزیابی برنامه نشان می دهد



# مدل (الگو) چیست؟

- شکل کمتر پالایش یافته یک تئوری ، یا تئوری هایی که در مراحل اولیه اشان قرار دارند
- پایه و اساسی برای توسعه و تکامل تئوری ها محسوب می شود .
- تئوری ها سعی در توضیح فرآیندهای زمینه یادگیری دارند اما مدل ها تنها به باز نمایی آن می پردازند .
- یک مدل ، زیر مجموعه یک تئوری محسوب می شود

# مدل (الگو) چیست؟

- مدل ها نسبت به تئوری ها کمتر کامل بوده و جزئیات کمتری نیز دارند و فقط عوامل توصیف کننده رفتار و ارتباطات میان آنها را مشخص می کنند

# مدل (الگو) چیست؟

- تئوری ها معمولاً رفتار را به صورت عمومی و کلی در نظر می گیرند و به طور مستقیم با رفتار برخورد نمی کند . در حالی که مدل ها با انواع اختصاصی رفتار و در زمینه های اختصاصی ارتباط دارند
- مدل ها ممکن است حاوی چندین تئوری برای کمک به فهم یک مشکل خاص در یک زمینه ی مشخص باشند و همیشه به اندازه یک تئوری اختصاصی نیستند

# مدل (الگو) چیست؟

- . واژه مدل تلویحا حاکی از آن است که احتمالاً شواهد تجربی کافی برای تئوری نامیدن آن وجود ندارد .
- بر خلاف تئوری ها ، مدل ها هیچ راهنمایی را جهت مدیریت سطح خرد، ارائه نمی دهند .

# مدل (الگو) چیست؟

- بیشتر مدل ها از طریق دیاگرام و شکل شرح داده می شود .
- کاربرد دیاگرام و تصویر در مدل ها باعث می شود که ارتباط و اتصال زنجیری بین مفاهیم در مدل بگونه ای واضح نشان داده شود .



# مقایسه تئوری و مدل

مدل	تئوری
کاربرد تسهیل شده و مینیاتوری مفاهیم جهت مخاطب قراردادن مسایل است	پدیده را توضیح داده یا پیش بینی می کند
راهنمایی در سطح کلان است	راهنمایی در سطح خرد است
دارای شواهد تجربی کافی نیست	از لحاظ تجربی آزمون شده است
ابتکاری	مبتنی بر متون پیشین
معمولاً در تلاش برای پوشش یک گستره	معمولاً محدود نگر
ممکن است یک یا چند تئوری را در برگیرد	شامل هیچ مدلی نمی شود
مدل پرسید پرسید	تئوری شناخت اجتماعی

تئوری ها و مدلها را به دو گروه کلی می توان تقسیم کرد :

- **تئوری ها و مدل های برنامه ریزی:**

آنهايي هستند که در برنامه ریزی ، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزشی / ارتقاء سلامت به کار می روند

- **تئوری های و مدل های فرآیند:**

شامل تئوری ها و مدل هایی هستند که بر فرآیند تغییر رفتار تأکید دارند و از طریق ساختارهایشان به توضیح نحوه ی وقوع تغییر رفتار کمک می کنند .

# نمونه هائی از تئوری ها و مدل های مورد استفاده در آموزش بهداشت

تئوری های و مدل های فرآیند:		تئوری ها و مدل های برنامه ریزی:	
مرحله ای	مداوم	مخاطب محور	زمان پذیر
مدل فرانظریه ای مدل فرآیند پذیرش احتیاط	مدل اعتقاد بهداشتی تئوری عمل منطقی تئوری رفتار برنامه ریزی شده	مدل با زاریابی اجتماعی	مدل پرسید/پرسید